

ゆうゆう上荻窪館の協働事業のお知らせ 10月

杉並会館の工事のため、10月1日から10月15日まで臨時休館となります。

定期的に団体の活動、協働事業へ参加をされているご利用者の皆様には、ご迷惑をおかけし、申し訳ありません。

<11月の予告>

★11月1日(日) 午後1時30分～午後3時 かみおぎくぼ朗読会 参加費無料

今回はオンラインではありません。読む人、聞く人、一堂に会しての朗読会です。当日読まれる作品は、休館あけには、お知らせします。

★11月21日(土) 午前10時～12時頃の予定 お散歩会(上荻窪館～観音寺～上荻窪館) 参加費 700円

「もっと知りたい杉並」の第3弾は、史跡にまつわるお話を聞きながら、上荻窪館から観音寺の道を歩きます。

ガイドは、8月に「中島飛行機東京工場から桃井原っぱ公園へ変遷」をお話いただいた長谷川まさやさん。

(旧中島飛行機発動機発祥の地記念碑、ロケット発祥の地記念碑なども回る予定です。)

※参加申込み受付中！R8年9/16現在(9/16以降の空き状況についてはお問い合わせください)

ぬり絵サロン

ぬり方などわかりやすく指導していただけます。

集中力を養い豊かな時間を過ごしませんか！

日時 26日(月) 10:00～12:00

講師 平出弥生 参加費 600円

持ち物 色鉛筆 消しゴム 鉛筆削り

映画会「オレンジ・ランプ」

日時 25日(日) 13:00～14:39 (99分)

参加費 無料 定員 25名

杉並区では、「新しい認知症の考え方」を広めるため、本年度限定事業としてこの映画の上映会を推進しています。

※「新しい認知症の考え方」とは

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

手ぬぐい体操

手ぬぐいを使った体操です

日時 16日 30日(金) 13:30～14:45

講師 加賀谷郁子

参加費 400円

持ち物 運動靴 手ぬぐい 飲み物



ふれあいランチ会

一緒にお食事をしませんか？今月はお食事にかかるたやトランプなどゲームをします。食事のあとはおしゃべりで楽しみましょう。

日時 28日(水) 11:00～13:00

参加費 700円(弁当・味噌汁・コーヒー代金)

上荻コーラス倶楽部 男性歓迎

基礎からコーラスを習いたい！そんな方にピッタリの合唱倶楽部です。

日時 16日 23日 30日

毎週金曜日 15:30～17:00

講師 吉田賢二郎 吉田寛子 参加費 600円

※「365日の紙飛行機」「ひばり」「Take a chance」を練習しています。

※ 以下の協働事業は現在満員です。キャンセル待ちでお受けいたします。

ゆったりヨガ

日時 27日(火) 10:00～11:30 講師 友永ヨガ学院講師 河合里沙

参加費 600円 持ち物 バスタオル 飲み物

ゆったり健康体操

日時 21日 28日(水) 13:30～14:45

講師 柴田 恵 参加費 400円 持ち物 飲み物他

筋力アップ体操

日時 22日(木) 13:30～14:45 講師 迎里時江

参加費 400円 持ち物 飲み物他

シャンソン講座

日時 20日(火) 10:30～12:00 講師 渡隼也・湯上エリナ 参加費 800円

バレエストレッチ

日時 17日(土) 13:00～14:00

講師 竹内あけみ 参加費 800円

対象 女性のみ 持ち物 タオル 飲み物 動きやすい服装 綿のソックス

チクチクでボランティア

日時 今月はお休み(通常は第1火曜日) 10:00～12:00

ゆうゆうゆう上荻窪館だより 10月号



発行: NPO たすけあいワーカーズ さざんか

★お申込み・お問い合わせは上荻窪館受付まで(電話 03-3395-1667)

協働事業は赤

行政使用は緑

団体活動は黒

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前							
午後							
夜間							
	5	6	7	8	9	10	11
午前							
午後							
夜間							
	12	13	14	15	16	17	18
午前					手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん	カラオケ 囲碁 バレエ ストレッチ	休館日
午後							
夜間							
	19	20	21	22	23	24	25
午前	役員会 編み物	シャンソン	輪投げ 水墨画	手芸 三療サービス		フリーフロー 囲碁	ウクレレ
午後	卓球 トランプ	地域ささえ愛 マーじゃん	ゆったり 健康体操 マーじゃん	筋力アップ体操 三療サービス	コーラス マーじゃん	囲碁	映画会 マーじゃん
夜間			卓球A				
	26	27	28	29	30	31	
午前	気功体操 ぬり絵サロン	ヨーガ	卓球 ふれあい ランチ会			囲碁	
午後	童謡 俳句	地域ささえ愛 マーじゃん	ゆったり 健康体操	マーじゃん	手ぬぐい体操 コーラス マーじゃん	囲碁	
夜間			卓球B				

お問合せ先 ゆうゆう上荻窪館 167-0043 杉並区上荻3-29-5 杉並会館等複合施設内
 開館時間: 平日 9:00~21:00 日曜/祝日 9:00~17:00
 休館日: 第3日曜日(全日) 第3木曜日(午前) 電話・FAX 03-3395-1667